

Hommes

Age	Niveau sédentaire ¹	Niveau peu actif ²	Niveau actif ³
2-3 ans	1100	1350	1500
4-5 ans	1250	1450	1650
6-7 ans	1400	1600	1800
8-9 ans	1500	1750	2000
10-11 ans	1700	2000	2300
12-13 ans	1900	2250	2600
14-16 ans	2300	2700	3100
17-18 ans	2450	2900	3300
19-30 ans	2500	2700	3000
31-50 ans	2350	2600	2900
51-70 ans	2150	2350	2650
71 ans +	2000	2200	2500

Femmes

Age	Niveau sédentaire ¹	Niveau peu actif ²	Niveau actif ³
2-3 ans	1100	1250	1400
4-5 ans	1200	1350	1500
6-7 ans	1300	1500	1700
8-9 ans	1400	1600	1850
10-11 ans	1500	1800	2050
12-13 ans	1700	2000	2250
14-16 ans	1750	2100	2350
17-18 ans	1750	2100	2400
19-30 ans	1900	2100	2350
31-50 ans	1800	2000	2250
51-70 ans	1650	1850	2100
71 ans +	1550	1750	2000

Besoins énergétiques estimatifs (source : guide de santé Canada)

Sédentaire = activités de la vie quotidienne, incluant jusqu'à 30 minutes de marche lente (5 km/h)
(Promener le chien ou marcher jusqu'à l'auto ou l'autobus)

Peu actif = 30 à 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h)
(Ou plus de 60 minutes d'activités d'intensité légère)

Actif = plus au moins 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h)
(Ou plus de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse)